

УДК 159.9

ОПЫТ СОЧЕТАНИЯ ТЕХНОЛОГИЙ ДИСТАНТНОГО И КОНТАКТНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ КЛИЕНТОВ РЕКРЕАЦИОННОЙ ЗОНЫ КАВКАЗСКИХ МИНЕРАЛЬНЫХ ВОД РОССИИ

Орловский Максим Леонидович

Центр психологического консультирования г. Пятигорск (Россия)

Аннотация:

В статье поднимается проблема необходимости оптимизации деятельности человека, направленной на восстановление утраченного психического здоровья. В условиях дефицита времени, отводимого на рекреацию, утверждается необходимость более полного использования возможностей психологического консультирования. В статье излагается опыт организации консультирования клиентов рекреационных зон отдыха по проблемам психического здоровья. В основу содействия положено сочетание дистантного и контактного психологического консультирования отдыхающих в курортной зоне. На примере анализа конкретного случая показывается позитивный эффект такой практики как на уровне психического здоровья, так и на уровне возрастания психологической безопасности личности.

Ключевые слова: рекреация, психологическое здоровье, психологическое консультирование, дистантное консультирование, контактное консультирование.

Психологическое здоровье является одной из главных составляющих здоровья человека (наряду с физическим здоровьем), что позволяет обеспечить высокое качество жизни индивида. Именно поэтому в настоящее время во многих исследованиях огромное внимание уделяется именно данной проблематике. Данная проблема разрабатывалась в трудах В.И. Слободчикова, А.В. Шувалова, И.В. Дубровиной и др. Экспериментальным изучением особенностей психического здоровья занимались В.Э. Пахальян, Н.В. Яковлева, Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова, Ю.П.Лисицын и др. В работах по проблемам психического здоровья раскрывается содержание данного феномена, факторы, определяющие его состояние, механизмы его формирования. Вместе с тем, информация о практических действиях в данной сфере остается минимальной. Это существенно затрудняет практическую деятельность специалистов, занимающихся непосредственным решением проблем психического здоровья населения (в том числе, психологов-консультантов).

Вместе с тем, в условиях снижения уровня безопасности среды среди населения отмечаются тенденции резкого снижения психического здоровья и благополучия [1]. Это делает востребованным посещение зон рекреации, включая курортные территории. На территории России в связи с этим возрастает популярность курортов Северного Кавказа, прежде всего, региона Кавказских Минеральных вод.

Исследователи отмечают, что туристическая и рекреационная деятельность, как ее разновидность, обладает значительным ресурсом для нормализации психического и физического состояния человека. Вместе с тем, ее реализация связана со своими особенностями, в том числе в сфере безопасности и психического здоровья [2]. Одной из них является ограниченность и часто недостаточность времени, которое клиент может потратить на ее осуществление. Дефицит временных ресурсов побуждает обратиться к разработке подходов к повышению эффективности деятельности по восстановлению здоровья человека. Мы считаем, что такие ресурсы оптимизации содержатся в построении практики психологического консультирования клиентов рекреационных территорий.

В практике различают два вида психологического консультирования: контактное и

дистантное. На сегодняшний день существует достаточно много работ, посвященных рассмотрению этих «соперничающих» между собой форм психологической помощи. В русскоязычном секторе Интернет уже в начале 2005 г. существовало около десяти ресурсов, предлагающих дистантное психологическое консультирование. На сегодняшний день насчитывается более двадцати подобных активно работающих ресурсов. В психологическом консультировании используются все доступные в сети способы общения. Эти формы общения можно разделить на on-line и off-line, на письменное, аудио и видеообщение. Среди множества форм консультирования в Интернет русскоязычными психологами предпочтение отдается консультациям в форме «вопрос-ответ». Также распространена многошаговая работа по e-mail и консультирование с помощью коротких сообщений в режиме on-line. В форумах встречаются не только консультации, но и групповая работа. Несомненным преимуществом этого нового вида консультирования является увеличение доступности услуг психолога.

Психологическое консультирование в Интернете предпочитают те клиенты, которые по различным причинам, в значительной степени связанными с психологической безопасностью личности [3], не могут или не хотят обратиться за очной консультацией. Например, потенциальный клиент живёт в населённом пункте, где почти невозможно найти психолога, но работе имеется возможность общения по сети; у клиента нет времени или нет возможности из-за болезни обратиться к очному психологу; клиент чувствует себя в большей безопасности или более свободно в общении по сети, чем в кабинете у психолога; клиент считает, что его проблема не велика, и ему нужно только посоветоваться или узнать дополнительную информацию.

Но не только клиент может быть заинтересован в такой виртуальной службе. Психолог-консультант, благодаря Интернет-технологиям, приобретает множество удобств для работы. Это и свобода от поиска помещения для консультирования, и особый контингент клиентов, и свобода планирования своего места и режима работы, а также, после встречи в текстовом формате, всегда есть готовый протокол для анализа. Важно также, что через системы интернет-банкинга возможна своевременная оплата клиентом получаемых услуг. Отсутствие личностного психологического давления психолога на клиента также является объективным плюсом Интернет-консультирования. При данной форме консультирования проявляется эффект, схожий с эффектом попутчика. Отличие только в том, что человек может «спрятать» свою персону за вымышленное имя («ник» или «инк») и, чувствуя свою полную психологическую безопасность, полностью «раскрыть свою душу». Подобная искренность человека (клиента), в основном, именно перед самим собой, уже содержит целительный психотерапевтический эффект и может вести к решению психологической проблем [4]. Также и сам процесс описания человеком (клиентом) своей личной проблемы, автобиографии, характера своих переживаний, феноменологии собственной личности, относится к продуктивным психологическим техникам, поскольку позволяет человеку более широко и честно взглянуть на себя.

Позитивный эффект имеет «излияние себя на бумаге» (или в виде электронного текста). Подобный «писательский труд» тождествен творческому самовыражению, является целебным психологическим средством, ведущим к осознанию себя и своей проблемы в более широком контексте, а также к «получению» внезапных, разрешающих проблему открытий и откровений (инсайтов, озарений). Порой, даже систематизированное описание собственной жизненной проблемы может приводить к облегчению душевного состояния. Этот эффект многократно увеличивается в условиях психологического консультирования, которое сегодня технологически осуществляется по обычной почте, по электронной почте, по SMS, по MMS, «в чатах», «на форумах» и т.п. Повышению эффективности Интернет-консультирования может способствовать и введение в его структуру элементов ритуала [5].

Работа по сети имеет и серьезные ограничения: отсутствие невербальной обратной связи от клиента, отсутствие особой обстановки консультации, создаваемой физическим

присутствием участников диалога. Диапазон техник для работы в сети ограничен. В первую очередь, исключается совместная телесно-двигательная работа, а привычные техники необходимо исследовать в новых условиях применения. В сети меньше возможностей удерживать контакт с клиентом. Клиент может отвлечься от разговора по причинам не вполне нам известным. Вместе с тем, сердцевиной консультирования является «консультативное взаимодействие» между клиентом и консультантом.

Если в процессе классического индивидуального и, во многом, классического группового консультирования психолог обязан в полной мере «... слушать, эмпатировать и ждать», как писал И. Ялом [4, С. 63], то в процессе Интернет-консультирования психологу-консультанту вовсе не обязательно настолько глубоко личностно эмоционально воспринимать своего клиента и эмоционально внешне реагировать на их личностные проявления. В процессе Интернет-консультирования психологу достаточно иметь развитую когнитивную личностно-профессиональную составляющую, для того чтобы быть успешным консультантом. Снижая эмоциональные затраты психолога и позволяя ему концентрироваться на проблеме, а не на человеке, это существенно облегчает процесс Интернет-консультирования. Но это также снижает его продуктивность, т.к. отсутствие эмоционально-чувственной составляющей в социальной перцепции весьма негативно сказывается на психотерапевтическом эффекте консультативного взаимодействия. Недостатком Интернет-консультирования нами рассматривается также невозможность для психолога-консультанта в ходе он-лайн общения видеть клиента, «считывать» его реакции. Клиент также может сознательно обманывать психолога, предоставляя ему заведомо ложную информацию, которую он не в силах проверить.

Следующие особенности дистантного консультирования не имеют однозначной трактовки: при проведении письменной консультации собственное сообщение прочитывается клиентом до отправки и может быть тщательно им выверено; существенно растягивается время сессии (не менее двух часов). Мы не считаем, что система он-лайн консультирования может заменить очное консультирование, но это веяние века технологий и наше мнение таково, что «присутствие» доступных для консультаций психологов в Интернете необходимо. Возможно, получение психологической помощи через Интернет ресурсы станет клиенту отправной точкой для посещения психолога очно. Для клиентов ценна также быстрота, доступность, конфиденциальность Интернет-консультирования. При желании клиента и специалиста, они могут встретиться очно. Система Интернет-консультаций призвана помочь людям, не имеющим возможности воспользоваться очными консультациями или боящимся первой консультации.

Помимо психологического консультирования большие возможности в содействии восстановления здоровья человека имеет психологический туризм (psy-туризм) - новое направление на рынке туристических услуг, заключающееся в совмещении организованного отдыха и профессиональной психотерапии по уникальным авторским методикам. Грамотное психологическое сопровождение человека во время выездных программ позволяет быстро восполнить утраченные силы, достичь максимального эмоционального, духовного и телесного равновесия, вернуть уверенность в себе, в будущем, настроиться на позитивный лад, обучиться противостоять деструктивному стрессовому воздействию. Погружение человека в реальную природную среду позволяет наиболее экологичным способом переоценить личностный опыт, актуализировать и разрешить личностные противоречия.

Центральная задача психологического туризма – помочь современному человеку сохранить и восстановить психологическое здоровье. Сочетание профессиональной психотерапии, авторских восстановительных технологий в условиях целебных ресурсов природы и адекватного экстрима восстанавливают психологические и духовные резервы «Я», однозначно положительно влияя на качество жизни. В целом, для описания данного вида туризма можно прибегнуть к такой формуле: «Психологический туризм = это отдых (50 %) + психологическое сопровождение и разгрузка (30 %) + саморазвитие, обучение (20 %)»

[6].

Под «psy-туризмом» нами подразумевается отдых с психологическим сопровождением, тесно переплетенный с программой личностного роста. Это отдых на новом, глубинном уровне, с открытием новых знаний не только о той удивительной стране, в которую отправляешься, но и, прежде всего, новых знаний о себе. Обогащение своего внутреннего мира, через призму изменяющегося внешнего, зачастую через погружение в другую эпоху, через символы, которые будут встречаться на пути. С помощью психологических и психотерапевтических методов, позволяющих трансформировать внешний опыт во внутренний и присвоить его, с помощью методов, помогающих принять новые знания о себе, восстановить психоэмоциональные ресурсы. Таким образом, и дистантное консультирование, и психологический туризм обладают значительными возможностями для восстановления здоровья человека. Сложность состоит в трудности их совмещения. Обозначим предлагаемую нами последовательность сочетания дистантного психологического консультирования с пси-эко туризмом:

1. Дистантное предсессионное консультирование, в рамках которого консультант фиксирует наиболее важные моменты, подлежащие пристальной проработке во время последующих психологических сессий в эко - рекреационных зонах. Составляется программа тренингов, подбираются методики работы в сочетании с эко туристическими маршрутами и другими туристическими мероприятиями в соответствии с подготовкой и пожеланиями самих клиентов. Если приезд планируется не скоро, вопросы клиента решаются дистантно.

2. Тренинговые сессии как следующий этап работы реализуется по приезду клиентов в эко - рекреационную зону после непродолжительного адаптационного периода (1/10 от времени тура). В рамках этого периода работы с клиентом проводят мероприятия контактного психологического консультирования (сессии, тренинги, телесная и арт-терапия и др.) и мероприятия эко-туристического характера (пешие и конные прогулки, походы, выезды в места активного и экстремального туризма), согласно предварительно согласованной программы. Возможно проведение мероприятий агро и этно-туризма (знакомство с народным творчеством и промыслом, помощь в зодчестве, создании и поддержании экосистем). При проведении тура в санаторно-курортной зоне отличным дополнением является восстановительное лечение на базе курорта.

3. Дистантное постсессионное сопровождение осуществляется после возвращения клиента домой. Сопровождение реализуется дистанционно, либо, если требуется, консультант осуществляет выезд по месту его жительства.

Ключевой особенностью данного сочетания дистантного консультирования и пси-эко-туризма является то, что при решении вопросов клиента применяется комплексный подход, использующий: правильное предварительное составление программ сессий с помощью дистантного предсессионного консультирования; благоприятное воздействие окружающей среды в рекреационной зоне эко-туризма и положительное влияние самих мероприятий туризма (походы, музеи, лечение и т.д.); проработки сложных проблем на пси-сессиях, получения необходимых умений и знаний при контактном коучинге вне стрессогенной зоны; постсессионное дистантное сопровождение.

Итак, Интернет консультирование помогает подготовить человека к серьезной работе со специалистом и сопровождает после самой работы. То, что не может решить Интернет-консультация, решит очное консультирование в рекреационной зоне. При таком подходе дистантное Интернет-консультирование и очные психологические сессии, не соревнуются, а взаимодействуют, используя каждый свои сильные стороны в решении человеческих проблем. Сочетание пси и эко-туризма дает возможность использовать время нахождения вне стрессогенной зоны (основное место жительства) максимально эффективно.

Данное научное исследование было реализовано на базе санатория имени М.Ю. Лермонтова города Пятигорска.

В эмпирическом исследовании использованы следующие методики: «Шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16 PF)»; «Тест-опросник самооотношения В.В. Столина»; «Личностный дифференциал»; «САТ Э. Шостром»; метод исследования уровня субъективного контроля (УСК).

Особенностью проведенной практики явилось сочетание контактного и дистантного видов психологического консультирования. Мы исходили из того, что в век современных технологий подобная практика позволяет обеспечить оказание качественных услуг с минимальными временными и денежными затратами.

В нашем исследовании было использовано не только психологическое консультирование как фактор улучшения психологического здоровья, но и пси-эко туризм, разработкой которого в настоящее время занимаются многие известные ученые.

Главной идеей сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является разработка специалистом по здоровью персональной оздоровительной программы, включающей такие технологические направления как физическая активность и тренировка, рекреация, психологическая помощь – психологическое оздоровление, туризм. Сочетание данных направлений было осуществлено в нашем исследовании.

В статье представлены результаты работы с одним испытуемым – женского пола, испытывающим проблемы в здоровье и психологической безопасности, по поводу чего и произошло обращение к услугам психолога-консультанта.

На этапе дистантного консультирования с помощью Интернет-ресурсов была осуществлена первичная психодиагностическая работа с использованием разработанного комплекса методик.

Результаты, полученные в ходе исследования с помощью методики «Шестнадцатифакторный факторный опросник Р.Кеттелла» свидетельствуют о том, что испытуемая А. - человек с развитым воображением, идейный, погруженный во внутренние потребности, но, в то же время, она также заботится о практических вопросах.

Высокую выраженность имеют такие факторы как С, Е, F, G, H, L, Q1, F2, а низкую – А, I, М, О. Следовательно, испытуемая ровно на половину сознательна, лишь иногда соотносит свои поступки со своими убеждениями. Она часто торопится, потому редко добивается поставленных целей.

Испытуемая депрессивна, у нее преобладает плохое настроение, мрачные предчувствия и размышления, беспокойство, тенденция к тревожности в трудных ситуациях. У нее часто возникает чувство непонимания в группе.

Испытуемая не имеет тенденции к контролю своих эмоций и общего поведения. Она социально невнимательна, проявляет то, что обычно называют «самоуверенностью», и не заботится о социальной репутации.

В целом, испытуемая - напряженный, фрустрированный, побуждаемый, сверхреактивный (высокое энергетическое напряжение) человек. Она часто переживает по различным поводам, из-за чего велика вероятность стресса и нарушения психологического здоровья.

Самоотношение испытуемой находится на низком уровне (согласно результатам по методике «Тест-опросник самооотношения В.В.Столина»). Данный факт отражает низкую заинтересованность испытуемой в собственном «Я», нелюбовь к себе, отсутствие ощущения ценности собственной личности и одновременно прилагаемую ценность своего «Я» для других. Низкие баллы говорят о переоценке своего духовного «Я», сомнениях в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему «Я», потере интереса к своему внутреннему миру. Поэтому эмоциональная оценка себя, своего «Я» по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира испытуемой находится на достаточно низком уровне развития.

Баллы по шкале «Отношение других» свидетельствуют о том, что для испытуемой характерно отрицание своих проблем, закрытость и поверхностное самодовольство. Данные

переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа — один из защитных механизмов самосознания.

Согласно результатам психодиагностического исследования с помощью методики «Личностный дифференциал», было выявлено, что испытуемая неуверенна в себе, ее личность ригидна, что влечет за собой нежелание, а затем и просто неспособность что-то менять в себе. Субъективный реальный образ «Я» испытуемой далек от ее идеального представления о себе (исходя из низкого количества баллов по шкалам «Реальный Я-образ» и высокого по шкале «Идеальный Я-образ»), что еще раз указывает на ее низкую самооценку.

Самоактуализация респондента также находится на низком уровне развития (согласно результатам исследования с помощью методики «САТ Э.Шостром»).

Баллы по шкале «Сензитивность к себе» указывают на низкий уровень выраженности у испытуемой данного качества. Это определяет низкую степень, с которой респондентка отдает себе отчет в своих потребностях и чувствах, демонстрирует, насколько хорошо ощущает и рефлексировывает их.

Отношение к познанию у испытуемой имеет среднюю выраженность. А значит, у нее средний уровень стремления к приобретению знаний об окружающем мире и средняя выраженность творческой направленности личности.

Согласно результатам, полученным с помощью методики «УСК», испытуемая является экстерналом. Значит, она зависима в своих поступках от окружающих людей, лишь иногда стремится руководствоваться в жизни собственными целями, убеждениями, установками и принципами, что, в частности, может означать, однако, проявление враждебности к окружающим и конфронтацию с групповыми нормами. Респондентка не свободна в выборе, подвержена внешнему влиянию («извне направляемая» личность). Все это свидетельствует о высокой степени зависимости, конформности, несамостоятельности испытуемой, внешнем локусе ее контроля.

На втором этапе нашего экспериментального исследования – этапе контактного консультирования – были проведены очные консультации клиентки рекреационной зоны по проблемам психологического здоровья. В общей сложности было проведено 6 индивидуальных консультаций. Структура каждой консультации опирались на уже полученный на первом этапе психодиагностический материал.

Основной целью консультирования клиентки было повышение ее самоуважения, самоотношения, нормализация ее депрессивного состояния, эмоциональной неустойчивости.

Для примера приведем отрывок одной из индивидуальных консультаций с ней. Это была пятая сессия, посвященная исследованию ее депрессивного состояния, эмоциональной неустойчивости.

Клиентка: «Мне иногда кажется, что никто в мире меня не понимает. Я остаюсь совсем одна. В такие моменты меня охватывают приступы страха...»

Консультант: «А как вы ощущаете этот страх?»

Клиентка: «Меня всю трясет. Я ничего не могу делать, не могу ни на чем сосредоточиться, все валится из рук».

Консультант: «А сейчас что вы чувствуете?»

Клиентка: «Мне страшно...»

Консультант: «Где в теле вы чувствуете этот страх?»

Клиентка: «Не знаю, где в теле я его чувствую, но сейчас я задыхаюсь. В горле будто комочек какой-то».

Консультант: «Опишите этот комочек...»

Клиентка: «Он черный, он сдавливает меня, он не дает мне дышать, он сидит у меня прямо в горле...» (Клиентка вся сжалась, стала кашлять)

Консультант: «А теперь скажите все это от первого лица».

Клиентка: «Я черная, я сдавливаю тебя, я не даю тебе дышать, я сижу у тебя прямо в горле...» (Клиентка начинает плакать)

Консультант: «Скажите, на что это похоже? Что это из вашей жизни? Кто с вами так поступает или так делает?»

Клиентка: «Мой папа...» (Клиентка продолжает плакать)...

Как правило, структура каждой консультации состояла из пяти шагов, предложенных Г.С. Абрамовой. В начале консультации устанавливались доверительные отношения с клиентом, затем прояснялась проблема, запрос клиента, далее определялся вектор желаемых изменений в проблеме клиента, происходил поиск альтернативных решений и обобщение всех предыдущих действий. Из шести проведенных с каждым клиентом индивидуальных консультаций первая была вводной, на которой осуществлялось знакомство с клиентом, а последняя – заключительной.

Для оказания психологической помощи клиентка была включена в деятельность программы группового консультирования.

Цель программы группового консультирования – улучшение психологического здоровья участников группы.

Задачи:

- развитие рефлексивных навыков у участников;
- повышение уровня адаптированности к жизненным ситуациям;
- повышение их социальной активности посредством развития коммуникативных навыков;
- нормализация самоотношения участников;
- актуализация потребности в саморазвитии у участников.

Структура программы:

Занятие № 1 – знакомство участников между собой; выработка основных правил работы в тренинговой группе. Продолжительность: 90 минут.

Занятие № 2 направлено на повышение уровня рефлексии у участников, выработку у них чувства эмпатии. Продолжительность: 95 минут.

Занятие № 3 – развитие коммуникативных навыков. Продолжительность: 100 минут.

Занятие № 4 – развитие самоотношения участников. Продолжительность: 80 минут.

Занятие № 5 – заключительное – подведение итогов тренинга. Продолжительность: 100 минут.

Занятия проводились один-два раза в неделю, что позволило полностью реализовать данную программу в течение отдыха данных клиентов в санатории.

Преимуществами такой программы, на наш взгляд, являются:

- индивидуализация – после диагностического обследования человека выбираются оптимальные технологии оздоровления, разработанные специально для него;
- интегративность - организм человека рассматривается в единстве физического, психического и духовного начал с окружающей природой;
- комплексность - научно обосновано применяются все известные эффективные традиционные и современные психологические, спортивно-физкультурные технологии, технологии рекреации и оздоровления;
- этапность - начальный, консультативный – коррекционный, завершающий этапы реализации персональной оздоровительной программы.

После проведения этапа контактного консультирования (очного индивидуального и группового), было осуществлено постконтактное консультирование, заключающееся в повторном диагностическом исследовании клиентки.

Статистический анализ полученных в ходе повторного диагностического исследования результатов с результатами первичного диагностического исследования показал следующую динамику изменений в портретах личности испытуемых.

По результатам повторного диагностического обследования клиентки был выявлен

рост следующих показателей: по шкалам «Интернальность в области достижений» (на 19,6%, $t < 0,04$) и «Интернальность в межличностных отношениях» (на 24,1%, $t < 0,02$) по методике УСК; по шкалам «Самоуверенность» (на 22,4%, $t < 0,04$), «Аутосимпатия» (на 23,7%, $t < 0,03$) по тесту-опроснику самооотношения В.В.Столина; по шкалам «Шизотимия - Аффектотимия» (на 21,1%, $t < 0,05$), «Гипертимия – Гипотимия» (на 21,9%, $t < 0,05$) по методике «Шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла».

Итак, полученные данные свидетельствуют о том, что сочетание контактного и дистантного консультирования способствовало позитивным изменениям психического здоровья клиента рекреационной зоны отдыха. Как показали представленные результаты его психологического обследования, данные изменения коснулись как непосредственно самого психического здоровья, так и ряда показателей его личности (прежде всего, самоактуализации личности). Таким образом, нами была продемонстрирована перспективность использования психологами рекреационных территорий сочетания возможностей дистантного и контактного методов психологического консультирования для содействия процессам нормализации психического здоровья личности клиентов.

Использованная литература

1. Краснянская Т.М. Безопасность как предмет психологического анализа // Вестник интегративной психологии. 2004. № 2. С. 149-151.
2. Тылец В.Г., Краснянская Т.М. Экстремальность в туризме: психологические подходы к самообеспечению безопасности [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ. 2012. № 1. С. 3. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 20.12.2014].
3. Краснянская Т.М. Закономерности самообеспечения безопасности // Известия Южного федерального университета. Технические науки. 2005. Т. 53. № 9. С.147-148.
4. Ялом, И. Дар психотерапии / И. Ялом / Пер. с англ. Ф. Прокофьева. Москва: Эксмо, 2005.
5. Краснянская Т.М. Психологическая роль ритуала в самообеспечении безопасности личности: ресурсный подход [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электронный научный журнал. 2014. № 4. URL: <http://ppip.idnk.ru> [Дата обращения 31.12.2014].
6. Информация по туризму [Электронный ресурс]. URL: <http://www.holidays-tour.ru>.

Article received: 2015-02-10